



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**

电子烟和戒烟 常见问题解答



电子烟，也称电子雾化器，是一种以液体雾化方式模仿吸烟效果的电子装置。电子烟并不安全，可能造成严重的不良健康后果。

电子烟可能含有高浓度的尼古丁，导致吸烟者很容易上瘾，并使戒烟变得困难。但是，戒烟永远不会太晚，而且你能够获得很多免费的支持服务和工具，帮助你成功戒烟。

在任何年龄戒烟都有助于改善你的健康以及生活质量，同时保护周围人的健康。

本文提供一系列有关电子烟的常见问题解答，解释你为何应该戒烟以及如何戒烟。

掌握事实，这是你开始永久戒烟旅程的第一步。

什么是电子烟？

电子烟，也称电子雾化器，是一种使用电池加热，将烟油雾化后送入使用者体内的电子装置。人们通常将这种雾化后的烟油称为“蒸气”，而“吞云吐雾”是电子烟的特征。

电子烟含有哪些成分？

在澳大利亚，绝大多数电子烟都含有尼古丁，即使包装上注明不含尼古丁的产品也是如此。

尼古丁不仅具有高度成瘾性，而且是一种有毒物质，能影响一个人的注意力、学习和记忆力，并改变情绪。

电子烟标签上的信息往往不完整或不准确。事实上，电子烟可能含有高浓度的尼古丁。目前已在电子烟中发现200多种不同的化学物质，这些物质都可能对你的肺部 and 健康带来危害。

电子烟中的危险物质还包括一些已知的致癌因子，例如：

甲醛（用于制造工业胶水、医院和殡仪馆保存尸体）

丙酮（常见于指甲油去除剂中）

乙醛（用于制造化学品、香水和塑料）

丙烯醛（常见于除草剂中）

镍、锡和铅等 重金属



其他成分包括：

丙二醇 — 烟雾生成器中使用的溶剂

聚酯 (塑料) 化合物

防冻液 — 汽车冷却液

植物甘油 — 提取自植物脂肪的液体

电子烟对身体健康有哪些影响？

已知与吸电子烟相关的健康风险包括：

口腔、牙龈和呼吸道不适

持续咳嗽

感到恶心和头晕

呼吸急促和气喘

因吸入过量尼古丁或吸入电子烟液而引起的尼古丁中毒，可能引发癫痫

电子烟过热或爆炸而造成烧伤或受伤

尼古丁依赖症

呼吸系统问题及肺部损伤

使用电子烟期间及使用后短时间内血压和心率升高

睡眠质量差，导致感觉疲倦

暂时失去味觉或味觉发生变化

吸电子烟会对心理健康产生负面影响吗？

会的。电子烟会使抑郁和焦虑等心理健康问题恶化。但是，戒烟可以改善你的心理健康状况。

如果你的心理健康因为电子烟而受到影响，可以寻求帮助。你可以咨询家庭医生或健康专家，或尝试联系以下这些组织。

13YARN危机服务，浏览 www.13yarn.org.au 或致电 13 9276

Beyond Blue精神健康服务，浏览 www.beyondblue.org.au 或致电 1300 224 636

Medicare Mental Health健康之路，浏览 www.medicarementalhealth.gov.au 或致电 1800 595 212

Headspace 精神健康辅导，浏览 www.headspace.org.au 或致电 1800 650 890

偶尔吸电子烟也会影响健康吗？

会的。即使你仅在社交场合吸电子烟或偶尔为之，也会很快导致对尼古丁出现依赖，并会不断想要更加频繁地使用电子烟。减少危害的唯一选择就是永久远离电子烟。

吸电子烟会发展至吸传统烟吗？

会的。研究表明，吸电子烟与未来的吸烟行为之间存在很强的因果关系。

不吸烟而仅吸电子烟的人最后开始使用烟草制品的可能性要高出三倍。

在澳大利亚，吸烟是导致可预防死亡发生的主要原因。如果你吸烟，这意味着：

你为自己降低预期寿命和生活质量。

你为自己增加罹患许多严重疾病的风险。



使用电子烟来戒烟呢？

如果你一直使用电子烟来辅助戒烟，你的医生、药剂师或其他值得信赖的医疗专业人员可以为你提供建议，包括帮助你在戒烟过程中管理尼古丁依赖问题。

目前有多种安全有效的产品可以帮助你戒烟，包括尼古丁替代疗法（简称NRT，包括尼古丁贴片、口香糖和口腔喷雾剂）以及其他处方戒烟药物。这些产品通过了严格的安全标准，并被证明能帮助人们减少烟瘾和缓解戒断反应。许多NRT产品可以在当地超市购买，或在药房柜台购买，其中一些甚至通过药品福利计划获得补贴，因此价格更便宜。

治疗型电子烟仅在参与项目的药房有售，且需在医疗专业人员的指导下使用。只有当你尝试过其他治疗方法（如NRT）仍未能成功戒烟时，才应考虑使用这一方法。

治疗型电子烟与其他零售商或网上非法销售的电子烟不同，因为它们必须符合产品标准，以降低与使用电子烟相关的某些风险。但是，其安全性、质量或疗效无法得到保证。

不建议在没有临床指导的情况下使用电子烟，因为电子烟可能对你的健康有害，并且可能不是有效的戒烟方法。

如果你正在使用电子烟戒烟，你应该制定一个后续计划，最终彻底戒除吸烟和使用电子烟，并摆脱对尼古丁的依赖。

尼古丁袋等其他尼古丁产品是否是电子烟的较好替代品？

使用其他尼古丁产品不仅对你的健康无益，也不是吸烟或吸电子烟的无风险替代方案。

尼古丁袋等产品并不属于尼古丁替代疗法（NRT），而且通常含有高浓度、极易让人上瘾的尼古丁（即使包装上没有标明）。这些产品还可能含有其他未知且危险的成分，对你的健康可能有害。

早期研究表明，口服尼古丁产品与口腔病变、胃部不适、口腔和喉咙疼痛、恶心以及尼古丁成瘾有关。其长期的健康影响目前尚不明确。

如果你希望远离尼古丁，目前有许多安全有效的产品和支持服务可以帮助你戒烟。你的医生、戒烟热线（Quitline）心理辅导员或其他值得信赖的医疗专业人员可以帮助你找到最适合自己的方案。





怎样才能戒掉电子烟？

组合使用多种方法，通常能够最有效地克制对尼古丁的渴望。此外，希望远离电子烟的人们还能获得一系列资源和支持服务，包括：

向你的医生、药剂师或其他医疗专业人员查询有哪些可选的方案，包括可以减轻烟瘾发作和戒断反应的药物。

致电 **13 7848**，联系戒烟热线 (Quitline)，获取专业心理辅导员提供的保密建议和支持。你还可以要求辅导员在合适的时间免费回电。如果你希望使用英语以外的语言，也可以安排电话口译服务。

访问 Quit.org.au 网站，了解有助于你戒烟的技巧和策略，以及在戒烟过程中可能出现的身体和心理反应。

下载免费和最新升级的 **My QuitBuddy (我的戒烟宝)** 手机应用，获取一系列工具、戒烟技巧和提醒，帮助你克服烟瘾并坚持戒烟。

戒烟支持服务不是只帮助吸香烟的人吗？

不是。无论你吸电子烟还是香烟，也无论你已经试图戒烟有多长时间，戒烟支持服务可以帮助人们摆脱尼古丁的控制。

我以前尝试戒烟但没有成功，该怎么办呢？

戒烟可能很难，也可能需要尝试多次才能成功。如果你决定戒烟，获取支持服务大有必要。与医疗专业人员交谈，帮助你制定一套恰当的戒烟计划。戒烟方法多种多样，可以在 Quit.org.au 网站上找到更多信息。

戒烟值得你再次尝试，或许这一次采取不同的方法。有无数人已经成功戒烟，你也可以做到。重要的是，每次尝试戒烟都意味着你向永久戒烟的目标走近了一步。

如果你希望获取帮助永久远离电子烟，可以咨询医疗专业人员、浏览 Quit.org.au、致电 **13 7848** 联系戒烟热线 (Quitline)，或下载 **My QuitBuddy (我的戒烟宝)** 手机应用。

获取多语言翻译资源可以浏览



health.gov.au/GiveUpForGood/translated

Quitline
13 7848